



**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA IBU-IBU PKK KELURAHAN BUAKANA  
KECAMATAN RAPPOCINI KOTA MAKASSAR**

**SRI HARDIANTI  
1533141055**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**

# **PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU-IBU PKK KELURAHAN BUAKANA KECAMATAN RAPPOCINI KOTA MAKASSAR**

**OLEH:**

**SRI HARDIANTI**

## **ABSTRAK**

**Sri Hardianti. 2019** Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu-Ibu PKK Kelurahan Buakana Kecamatan Rappocini Kota Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan apakah ada pengaruh latihan senam aerobik terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah senam pada ibu-ibu PKK. Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif atau eksperimen. Dengan jumlah sampel 20 orang dengan pengambilan sampel secara non random sampling. Adapun metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan melakukan senam aerobik pada sampel dengan menggunakan alat timbangan berat badan. Data Tekanan darah sistol sebelum melakukan senam Aerobik diperoleh nilai absolut 0,222, positif 0,222, negatif -0.181, Kolmogorov-Smirnov 0.994, *Asymptot. Sig* 0.279 ( $P>0.05$ ). Tekanan darah Diastol sebelum melakukan senam Aerobik diperoleh nilai absolut 0,250, positif 0,187, negatif -0.250, Kolmogorov-Smirnov 0.118, *Asymptot. Sig* 0.164 ( $P>0.05$ ). Data Tekanan darah sistol sesudah melakukan senam Aerobik diperoleh nilai absolut 0,267, positif 0,267, negatif -0.183, Kolmogorov-Smirnov 0.193, *Asymptot. Sig* 0.116 ( $P>0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data Tekanan darah Diastol sesudah melakukan senam Aerobik diperoleh nilai absolut 0,207, positif 0,137, negatif -0.207, Kolmogorov-Smirnov 0.926, *Asymptot. Sig* 0.358 ( $P>0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara senam aerobik Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu-Ibu PKK Kelurahan Buakana Kecamatan Rappocini Kota Makassar.

*Kata Kunci : Senam Aerobik, Penurunan Berat Badan, Sebelum Senam Aerobik Dan Sesudah Senam Aerobik.*

## PENDAHULUAN

Hidup sehat dengan berat Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan-kegiatan olahraga. Olahraga mengajarkan pada seseorang akan kedisiplinan, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, mempunyai jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerja sama, mengerti akan adanya aturan, dan berani mengambil keputusan. Pendek kata, olahraga akan membentuk manusia dengan kepribadian yang sehat jasmani dan rohani.

Olahraga senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama music yang telah dipilih dengan durasi tertentu. Aerobik mengandung pengertian suatu system latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen didalam tubuh. Menurut (Tangkudung, 2014), pada satu penyelidikan menyatakan bahwa senam aerobik dapat menurunkan kondisi tekanan darah.

Olahraga sungguh menjadi obat alamiah yang efektif, membakar lemak sehingga lemak yang menyumbat dinding pembuluh darah dapat berkurang dan hipertensi secara otomatis dapat menurun, pembuluh darah jantung atau arteri koronaria akan lebih besar dan lebar dibandingkan dengan orang yang tidak berolahraga sehingga akan memperlancar terjadinya pengumpulan darah, sehingga kerja jantung akan lebih ringan.

Mengukur tekanan darah maka hasilnya akan ditulis sebagai berikut 120/80 mmHg. Nomor diatas 1 disebut tekanan darah sistol (*s*)

sedangkan nomor dibawah (80) menunjukkan disebut tekanan darah diastole (*diatolik*) satuan tekanan darah adalah millimeter hydrargyrum atau air raksa disingkat mmHg.

Keuntungan lain dari latihan fisik terlihat pada senam aerobik selama 50 menit 3 kali seminggu yang dapat mengendalikan tekanan darah dan lemak darah. Latihan olahraga, sebagaimana kita ketahui bersama, mempunyai pengaruh yang jelas pada penurunan kadar lemak dan kolesterol di dalam darah kita. Tanpa melakukan latihan olahraga, kemungkinan untuk mendapatkan serangan penyakit jantung akan lebih banyak (Sadoso Sumosardjuno, 1990).

Untuk mengurangi resiko hipertensi dan penyakit jantung koroner serta untuk meningkatkan kapasitas kerja fisik, Akademi Kedokteran Olahraga Amerika (*The American College of Sport Medicine*) merekomendasikan agar seseorang ikut serta dalam kegiatan olahraga aerobik minimum 3 kali seminggu selama 10 sampai 15 menit. Intensitas olahraga harus didasarkan pada suatu persentase dari kapasitas maksimum individu yang bersangkutan untuk bekerja (T. Cotton Richard, 1993).

Memang banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas ini, mulai dari meningkatkan kerja jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, serta manfaat-manfaat lainnya bagi tubuh (Lyne Brick, 2001). Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam aerobik tidak sulit dilakukan ibu-ibu mau pun anak remaja yang pemula, karena diciptakan secara sistematis dan terencana sehingga mudah untuk diikuti, dan dapat membawa manfaat bagi kesegaran jasmani bagi pelakunya.

Senam aerobik juga telah terbukti dapat memelihara elastisitas dan kesehatan kulit sehingga tidak cepat keriput dan tampak awet muda (Setya Rahayu, 2001). Meskipun telah ada bukti olahraga mampu menurunkan kondisi tekanan darah, terkadang dalam melaksanakan hal tersebut tidaklah mudah, sehingga perlu diperhatikan dalam memilih olahraga. Senam aerobik low impact hanya mempunyai gerakan ringan seperti berjalan ditempat, menekuk siku, dan menyerongkan badan, diiringi alunan music yang tidak terlampau keras tapi membuat bersemangat.

Tekanan darah normal adalah tekanan darah yang umumnya dimiliki oleh tubuh yang sehat. Angka tensi darah atau tekanan darah normal adalah pada 90/60 mmHg hingga 120/80 mmHg. Angka atas tekanan darah seperti 90 atau 120 disebut sebagai angka tekanan sistolik, sedangkan angka 60 dan 80 disebut sebagai angka tekanan diastolik.

Kedua angka tekanan ini memiliki indikasi yang berbeda. Tekanan sistolik adalah tekanan darah yang tercipta akibat adanya kontraksi otot jantung yang mendorong darah ke seluruh tubuh melalui arteri. Tekanan darah sistolik menunjukkan jumlah tekanan darah yang ada pada arteri.

Tekanan diastolik atau tekanan darah bawah adalah angka yang menggambarkan jumlah tekanan darah dalam arteri ketika jantung sedang beristirahat. Tekanan darah sistolik juga bisa disebut tekanan darah maksimum dalam arteri manusia, sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan darah minimum pada arteri manusia.

Jika angka tekanan sistolik kurang dari 90 atau lebih dari 120 dan tekanan diastolik kurang dari 60 atau lebih dari 80, maka bisa dikatakan Anda memiliki tekanan darah yang tidak normal. Waktu yang paling tepat

untuk mendeteksi masalah dari tekanan darah adalah pada pagi hari.

Angka tekanan darah normal di atas adalah ukuran normal untuk tekanan darah orang dewasa. Tekanan darah pada bayi, anak-anak, dan lansia kemungkinan bisa berbeda. Cara mengetahui tekanan darah normal dan tidak normal pada anak adalah dengan cara membandingkan rata-rata tekanan darah pada anak seusianya.

Sedangkan pada lansia dengan usia di atas 60 tahun, rata-rata tekanan darahnya lebih tinggi yaitu mencapai 134/87 mmHg. Tekanan darah normal pada usia tersebut adalah karena semakin bertambahnya usia, tubuh membutuhkan jantung untuk memompa darah dengan lebih keras.

Tekanan darah setiap orang berbeda-beda dan tidak selalu sama setiap saat. Tekanan darah bisa berubah dipengaruhi oleh aktivitas kita. Setiap gerakan yang kita lakukan, sekecil apapun juga bisa membuat tekanan darah kita berubah, meskipun perubahannya tidak signifikan.

Perubahan tekanan darah juga bisa dipengaruhi oleh faktor seperti olahraga, pola makan, pola tidur, obat-obatan, faktor psikologis seperti stres, dan berbagai hal lainnya. Perubahan tekanan darah, jika masih pada batas normal seperti angka yang sudah disebutkan di atas, tentunya tidak akan menjadi masalah. Berbeda kasusnya jika tekanan darah sudah jauh di bawah atau di atas normal dan menyebabkan masalah kesehatan tekanan darah seperti berikut ini.

Tekanan darah atau bisa juga disebut dengan hipertensi adalah situasi di mana tekanan darah melebihi 120/80 mmHg, misalnya pada angka 130/80 mmHg. Pada kondisi hipertensi, jantung dipaksa untuk memompa darah

ke seluruh tubuh dengan lebih keras. Kondisi ini tentunya bisa membahayakan tubuh.

Gejala dari hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi antara lain adalah sakit kepala, gangguan penglihatan, lemas, sesak nafas, nyeri dada, gangguan irama jantung, hingga adanya darah dalam urin. Komplikasi pada penyakit tekanan darah tinggi bisa memicu berbagai penyakit lainnya seperti gagal jantung, arteri perifer, stroke, gagal ginjal, pecah pembuluh darah, hingga gangguan aliran darah ke otak.

Melihat dari masalah diatas, fisioterapi sebagai salah satu tenaga kesehatan yang bergerak dalam kapasitas fisik dan kemampuan fungsional serta meningkatkan derajat kesehatan yang salah satunya dengan metode latihan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada ‘‘Ibu-Ibu PKK Kelurahan Buakana Kecamatan Rappocini Kota Makassar’’.

## **2. Pengertian Senam Aerobik**

### **1. Pengertian Senam Aerobik**

Tarian aerobik populer pada akhir 1970-an. Namun, saat ini senam aerobik digemari berbagai kalangan usia. Hal tersebut dapat dilihat setiap Minggu pagi, lapang-lapang atau di pelataran parkir dijadikan sebagai tempat untuk melakukan senam aerobik.

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu. Aerobik mengandung pengertian suatu sistem latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan

oksigen di dalam jaringan tubuh. Pemasukan oksigen ini ditentukan oleh kapasitas maksimal paru-paru saat menghirup udara. Latihan aerobik yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan memperbaiki kerja jantung dan paru. (Line Brick 2001).

Tarian ini diadakan di gereja , pusat rekreasi, klub kebugaran dan juga sekolah . Pada era ini, aerobik telah jauh berkembang pesat dan berbeda. Sekarang aerobik bisa dilakukan secara individu dengan menirukan gerakan senam yang terdapat dalam Video Senam Aerobic.

Aerobik yang dilakukan pada saat ini tidak seperti tarian. Pada saat ini, aerobik mempunyai gerakan yang tersusun, tapi penampilannya tidak terpaku pada musik. Sebagai tambahan pula, konsep aerobik ini telah meluas dengan adanya berbagai macam jenis latihan seperti halnya latihan dengan kursi, low impact, high / low impact, step dan juga slide aerobik. Orang – orang telah mengetahui bahwa aerobik menolong mereka berpenampilan lebih baik dan merasa lebih baik dengan mendapatkan kesenangan dan kesehatan.

Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh. Gerakan-gerakan yang dipilih, tentu saja harus mengandung nilai yang diperlukan untuk kedua tujuan diatas.

**TUJUAN PERTAMA,** meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru. Gerakan yang dipilih harus mampu menyebabkan denyut jantung meningkat sedemikian rupa ke target latihan atau disebut juga zona latihan.

**TUJUAN KEDUA,** pembentukan tubuh. Gerakann yang dipilih harus mengandung kalestenik yang memenuhi tuntutan teknik dan ketentuan anatomis tertentu.

IRAMA MUSIK, yang dipergunakan dalam senam aerobik mempunyai dua sisi yang sama pentingnya. Disatu sisi musik bertindak sebagai patokan kecepatan. Disisi lain musik beretindak sebagai penjaga motivasi serta semangat dari para pelaku latihan agar tetap "on" ( menyala ).

Senam aerobik atau kardio adalah bentuk olahraga yang bertujuan memperkuat sistem kardiovaskuler. Latihan ketahanan fisik ini akan meningkatkan detak jantung dan menjadikan lebih banyak darah yang terpompa. Darah yang mengalir yang melalui pembuluh darah pun meningkat dalam mengantarkan oksigen kepada sel-sel diseluruh tubuh.

Senam aerobik juga sangat berguna dalam menurunkan kondisi tekanan darah dan menjadikan tekanan darah lebih stabil. Senam aerobik sanga bagus untuk menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh dan bisa dilakukan dimana saja, baik itu dirumah, di tempat pusat kebugaran maupun dilapangan.

## **2. Manfaat Senam Aerobik**

Latihan aerobik atau kardio adalah beberapa bentuk aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan denyut jantung selama durasi tertentu. Aerobik bermanfaat dalam meningkatkan aliran oksigen ke otot dan jantung. Semakin banyak oksigen yang masuk, maka tubuh menjadi semakin sehat. Mahendra, (2000). Begini cara tubuh merespons gerakan senam aerobik yang lakukan, di antaranya:

- A. Aerobik membuat lebih mudah untuk bernapas lebih panjang dan dalam sehingga meningkatkan kadar oksigen dalam darah, otot, dan jantung. Peningkatan ini akan membuat pembuluh darah

melebar dan tubuh lebih mudah untuk mengeluarkan gas buangan, seperti karbondioksida dan asam laktat.

- B. Jantung akan berdetak lebih cepat sehingga mampu memompa darah ke otot dan kembali ke paru-paru dengan lebih baik.
- C. Aerobik membuat tubuh melepaskan hormon endorfin yang berperan sebagai pereda nyeri alami, membuat hati gembira dan meningkatkan *mood*.
- D. Menguatkan jantung dan paru-paru dengan cara meningkatkan aliran darah pada kedua organ tersebut.
- E. Meningkatkan efisiensi sirkulasi darah serta mengurangi tekanan darah.
- F. Meningkatkan jumlah sel darah merah dalam tubuh. Sel ini berperan dalam menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh serta membawa karbondioksida dari jaringan ke paru-paru.

Melakukan senam aerobik tidak hanya bermanfaat bagi tubuh, tapi juga untuk kesehatan mental. Senam aerobik selama 30 menit dan sebanyak tiga kali sepekan terbukti mengurangi penurunan kemampuan kognitif pada lansia. Selain mengurangi risiko depresi dan kecemasan dengan membuat pikiran lebih rileks, senam aerobik membuat pikiran tetap tajam meski usia

bertambah. Lebih jauh, sebagai hasil dari semua manfaat di atas, mereka yang melakukan aktivitas ini lebih berpeluang berumur lebih panjang dibandingkan mereka yang jarang berolahraga.

Melakukan Senam Aerobik dengan Tepat Penelitian menemukan bahwa senam aerobik yang dilakukan dalam durasi panjang tapi lebih jarang, lebih sedikit mendatangkan manfaat dibandingkan yang dilakukan dalam waktu lebih singkat tapi lebih sering. Namun yang terpenting adalah menjadikan senam aerobik sebagai bagian dari keseharian dan gaya hidup.

Meski demikian, berolahraga aerobik secara berlebihan ternyata juga tidak baik juga untuk tubuh. Selain itu, terlalu sering melakukan senam aerobik dapat menimbulkan beberapa gejala seperti kelelahan, gangguan tidur, dan jantung berdebar saat istirahat. Melakukan Senam Aerobik Sederhana di Rumah

Berikut ini adalah beberapa rangkaian gerakan senam aerobik yang dapat dilakukan sendiri di rumah.

### 1. *Rocket Jump*

Berdirilah agak bungkuk dengan kedua kaki dibuka sedikit. Tekuk lutut sedikit. Tempatkan kedua telapak tangan pada paha. Melompatlah dengan

tangan lurus ke atas, serta meluruskan kaki. Mendaratlah dengan pelan. Kemudian posisikan tubuh kembali pada posisi sebelum lompat. Lakukan dua set dengan pengulangan sebanyak 15-25 kali.

### 2. *Squat jump*

Berdirilah tegap, kencangkan perut dan luruskan punggung.

Kemudian berjongkoklah dengan mendorong bokong ke belakang seperti akan duduk dan punggung masih lurus seperti membentuk sudut 45 derajat. Lengan berada pada kanan kiri lutut. Lompatlah tinggi-tinggi dengan merentangkan tangan ke kanan dan kiri dan kaki terbuka lebar. Mendaratlah dengan ringan dengan posisi kembali membungkuk dan tangan berada pada sisi kiri kanan lutut. Lakukan dua rangkaian masing-masing dengan 15-25 pengulangan.

### 3. *Squat*

Dengan kedua kaki dibuka sejajar bahu, julurkan kedua tangan ke depan dan rendahkan paha serta bokong hingga mencapai posisi seperti orang duduk di kursi, dengan posisi paha yang sejajar lantai. Jaga agar punggung tetap lurus membentuk sudut 45 derajat, kedua tangan lurus ke depan. Ulangi gerakan-gerakan tersebut sebanyak 15-25 kali.

### 4. *Burpee*

Dilakukan dengan rangkaian gerakan sebagai berikut:

1. Dari posisi berdiri, ambil posisi jongkok dengan kedua tangan memegang lantai.
2. Kemudian luruskan kedua kaki ke belakang dengan kedua tangan tetap di lantai, hingga membentuk posisi *push-up*.
3. Dengan cepat, kembali ke posisi jongkok tanpa mengubah posisi tangan, lalu berdirilah dengan kedua tangan meraih ke atas.
4. Ulangi gerakan ini sebanyak 15-25 kali.

Jika sudah lama tidak melakukan olahraga rutin dan ingin melakukan senam aerobik, mulailah

dengan durasi dan intensitas ringan. Misalnya melakukan gerakan lima menit di pagi hari, kemudian 2-3 hari berikutnya meningkat menjadi 10 menit, dan seterusnya.

Memiliki penyakit kronis, konsultasikan dulu ke dokter sebelum berolahraga. Misalnya mengidap artritis, maka perlu menanyakan bagaimana agar tetap dapat melakukan senam aerobik yang aman untuk kondisi.

Tidak ada kata terlambat. Apa pun tujuan, mulai dari menurunkan berat badan, membuat tubuh tetap sehat, hingga mengurangi risiko stres, senam aerobik dapat memberikan manfaat jika dilakukan secara rutin dan teratur.

### **3. Latihan Senam Aerobik**

Lakukan latihan senam aerobik secara teratur. Tidak hanya meningkatkan penampilan fisik, senam aerobik juga bermanfaat dalam upaya meningkatkan keterampilan motorik, meningkatkan daya kerja jantung dan paru-paru serta meningkatkan kekuatan maupun ketahanan otot. Aerobik juga bermanfaat dalam upaya meningkatkan kesehatan. Aturan latihan senam aerobik tersebut adalah sebagai berikut.

#### **a. Pemanasan**

Pemanasan (warming up) adalah persiapan emosional, psikologis, dan fisik untuk melakukan latihan. Tujuan latihan pemanasan adalah menaikkan denyut jantung secara berangsur-angsur, mempersiapkan otot-otot dan persendian, meningkatkan suhu inti tubuh, meningkatkan sirkulasi cairan tubuh, dan mempersiapkan diri secara psikologis dan emosional.

#### **b. Gerakan Inti Aerobik**

Gerakan inti merupakan gerakan yang telah aktif dengan mengikuti alur tertentu. Gerakan inti bertujuan untuk menguatkan otot-otot tubuh dan melatih koordinasi gerak antar anggota tubuh.

#### **c. Gerakan Pendinginan**

Gerakan pendinginan bertujuan untuk mengembalikan frekuensi denyut jantung supaya kembali mendekati normal. Pelaksanaan gerakan dilakukan secara bertahap dari intensitas tinggi ke intensitas yang rendah.

Dalam melakukan senam aerobik selalu diiringi musik. Irama musik dalam aerobik berfungsi sebagai panduan gerak, pemberi motivasi, dan semangat peserta yang melakukan senam aerobik. Oleh karena itu, pilihlah irama musik aerobik yang menyenangkan, penuh energi, dan mempunyai warna yang menggerakkan. Musik yang dipilih biasanya mempunyai empat ketukan per irama dengan irama yang tetap. Menurut cara melakukan dan musik yang mengiringinya, senam aerobik dapat dibagi sebagai berikut.

1. Low impact aerobic, yaitu senam aerobik gerakan ringan.
2. High impact aerobic, yaitu senam aerobik gerakan keras.
3. Discorobic, yaitu kombinasi antara gerakan ringan dan keras.
4. Rockrobic, yaitu kombinasi antara gerakan ringan dan keras.
5. Aerobic sport, yaitu kombinasi antara gerakan aerobik keras dan ringan.
6. Aerobic dance, yaitu senam aerobik yang dilakukan dengan kombinasi bentuk tarian yang indah.



7. Aerobik dengan menggunakan alat, pada dasarnya adalah upaya menambah variasi, intensitas, serta volume latihan agar lebih meningkat. Biasanya, menggunakan peralatan, antara lain kursi, bangku, tali (pita), tongkat, dan bola.

#### **4. Teori Senam Aerobik**

Menurut Dr. Kenneth cooper (1960). Senam aerobik adalah konsep ritme musik yang teratur sehingga membuat tubuh dapat mengembangkan/memompa oksigen dan meningkatkan denyut jantung. Menurut Marta Dinata (2007). Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Sedangkan menurut Mahendra (2000:14), senam ialah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motorability). Menurut Jackie Sorenses. Senam aerobik adalah suatu program kesegaran jasmani yang lengkap, meliputi latihan dan kegembiraan dengan mengekspresikan segala perasaan dengan tertawa, melompat, menendang, jogging, meregang, bergoyang dengan menggabungkan gerakan dansa atau gerakan tarian tarian tradisional, tari rakyat, dan tari kontemporer.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa, senam adalah sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris Gymnastics. Senam merupakan suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun

secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam Bab ini dijelaskan tentang hasil analisis data untuk mengemukakan tentang temuan atau hasil penelitian pengaruh senam Aerobic terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu-Ibu Kelurahan Buakana Kecamatan Rappocini Kota Makassar.

Untuk menjawab permasalahan dan untuk mencapai tujuan serta untuk menguji hipotesis penelitian ini, maka semua data tersebut diolah dengan menggunakan uji statistik SPSS 16.00 dengan uji deskriptif dan uji normalitas, dan uji hipotesis.

### **A. Analisis deskriptif**

Analisis data deskriptif dimaksud untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil data dan pembahasan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh yang signifikan antara Senam Aerobic Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu-Ibu PKK Kelurahan Buakana Kecamatan Rappocini Kota Makassar sesudah melakukan senam aerobik dengan perbedaan selisih 26,5.

### **Saran**

Adapun saran-saran yang direkomendasikan sebagai berikut:

- A. Disarankan kepada pelatih dan pembina olahraga untuk memberikan pengetahuan tentang manfaat senam aerobik terhadap penurunan tekanan darah.
- B. Diharapkan kepada pembina, pelatih dan klub untuk berkonsultasi dengan ilmuwan olahraga atau akademisi olahraga tentang proses penurunan tekanan darah dalam olahraga senam aerobik.
- C. Bagi peneliti yang berminat meneliti tentang senam aerobik, disarankan untuk mencari variabel lain yang dapat penurunan tekanan darah seperti mengkonsumsi buah-buahan atau yang lainnya.
- D. Kepada para peneliti kiranya mempublikasikan secara luas hasil penelitiannya sehingga dapat menambah wawasan para pembacanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D. M & Saryono.(2013). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam bidang kesehatan*. Yogyakarta : nuhu medika.
- Depdikbud. (1997). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta : balai pustaka.
- Djoko pekik irianto .(2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta. Andi offset.
- Djojodibroto, R Darmanto. 2001. *Seluk Beluk Pemeriksaan Kesehatan ( General Midical Check Up) Bagaimana Menyikapi Hasilnya*. Jakarta : pustaka populer obor,2001.
- Dr. Kenneth Cooper,( 1960). *Konser Senam Aerobik dalam Memompa Oksigen dan Meningkatkan Denyut Jantung* , University Of Oklahoma.
- Dr. ahmad Watik Pratiknya (2007). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, Jakarta, Raja Grafindo Persada.
- Elizabeth J. Corwin. (2009). *Buku saku patofisiologi corwin*. Jakarta : Aditya Media.
- Ganong. 1990. *Fisiologi kedokteran*. Jakarta : EGC.
- Jonathan, Sarwono. 2006. *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Yogyakarta : graha ilmu.
- Kerlinger, ( 1973). *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Universitas Gajah Mada.
- Lutan, rusli, dkk 2002. *Pendidikan kebugaran jasmani : orientasi pembinaan di sepanjang hayat*. Dirjen pendidikan dasar dan menengah dirjen OR. Jakarta.

- Lyne Brick, (2001). *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Muhajir, M. dan jaja, M 2011. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan jakarta : erlangga*.
- Mahendra,( 2000). *Manfaat Kegiatan Senam Aerobik*. Jakarta : Dirjen Dikndasman Dopdiknas.
- Marta Dinata, (2007). *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Bandung : Angkasa Koentjaraningrat.
- Olvista. *Pengertian Tekanan Darah*. Available form; <http://olvista.com/kesehatan/pengertian-tekanan-darah-tensi-darah/>.diunduh; 27 juni 2012. (diakses 21 oktober 2012).
- Sejarah senam aerobik. <http://Author:Hitachisulandari354.2008>
- Sajoto. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral pendidikan tinggi proyek. *Pengadaan buku pada lembaga pengembangan tenaga pendidikan*. Jakarta.
- Sajoto M.1995. *pembinaan dan peningkatan kondisi fisik dalam olahraga* .jakarta :Dahara Prize.
- Sadoso Sumosardjuno,( 1990). *Pengetahuan Eraktis Kesehatan dalam Olahraga*.
- Saryono. 2009. *Metodologi penelitian kesehatan penuntun praktis bagi pemula*, Jogjakarta : mitra cendikia press.
- Sugiono,( 2012:79): *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*. bandung : Alfabeta.
- Sugiono. ( 2013) *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* bandung: Alfabeta.cv
- Tanggkudung,(2014). *Cerdas dan Bugar Dengan Senam*.jakarta : Gramedia.
- T. cotton Richard,(1993). *Olahraga didasarkan dari Kapasitas Maksimum Individu kodus* :Gramedia Pustaka Utama.